

7月

給食だよ!



札幌市立明園中学校・札幌市立札幌北中学校

2022・6・29

水分補給、何を飲みますか?



体内の水分は、体を正常に機能させるために重要な役割を果たしています。人間の体は、体温を一定に保つために、水分を蒸発させています。特に暑い日にたくさん動けば、体温を下げるために汗として体内の水分が失われています。これからの時期、外での活動も増えてくる中で水分補給は大切なことです。しかし、水分補給が大切だからといって、清涼飲料水ばかり飲んでいては糖分のとり過ぎにつながってしまいます。どのように水分補給をすればよいのでしょうか?

清涼飲料水（炭酸飲料・果汁飲料・スポーツドリンクなど）の飲みすぎに注意しましょう!

ぬるくなって気の抜けた炭酸飲料を飲んだことがありますか。冷たくすると甘さを感じない上、炭酸によってのど越しがよくなるので気付きにくいのですが、清涼飲料水には思いのほか、たくさんの糖分が含まれています。

飲みすぎると・・・



500ml ペットボトル1本に含まれる糖分

炭酸飲料 およそ50g（細いスティックシュガー16本分）
果汁飲料 およそ30～60g（細いスティックシュガー10～20本分）
スポーツドリンク およそ30g（細いスティックシュガー10本分）

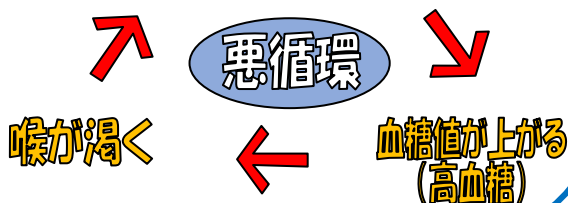
●食欲がなくなる

食事の前に大量に飲んで血糖値が上がると、満腹感が得られます。その結果、食事がしっかり食べられず、食事でもとるべき栄養が不足します。また大量に飲むことで胃液が薄まり、消化機能も落ちてしまいます。

●「ペットボトル症候群」の危険性

糖分の多い清涼飲料水をたくさん摂取することで高血糖の状態になります。血液中のブドウ糖やケトン体が過剰になり、喉の渇き、多尿、倦怠感などの症状が現れ、ひどくなると意識が朦朧としたり、昏睡などの症状を招いたりする事もあります。

清涼飲料水を
たくさん飲む



日常生活における水分補給は、麦茶などのお茶や水をおすすめします。また、清涼飲料水を飲む時は、コップなどに移し、飲みすぎを防ぎましょう。



学校給食フードリサイクル

フードリサイクルとは、調理過程で出る野菜のくずや食べ残しを集めてリサイクル施設で肥料にし、その肥料を使って野菜を作ることです。札幌市では「さっぽろ学校給食フードリサイクル事業」として、平成18年度から始めました。児童・生徒の食育・環境教育推進のために、教育委員会と環境局・経済局、札幌市農業協同組合・生産者の方などが連携して取り組んでいます。



給食での調理



学校給食

今年は13日の「タコライス」に
フードリサイクルタスを使用する
予定です。

農家・作物

調理くず
残食

たい肥

月	火	水	木	金
7月の予定献立 ☆食材の一部を掲載しています。調味料や少量で表示していない食材があります。流通や天候の影響（青果物など）で変更の場合もありますので、ご了承ください。献立材料欄の／は、献立の区切りです。 ☆小魚（しらす干しなど）や海藻、あさり、ししゃも等の海産物にえび・かになどが混入していることがありますのでご了承ください。				1 - チキンライス - 高野豆腐のフライ - フルーツミックス 胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・トマトジュース・鶏肉・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・ケチャップ/凍り豆腐・小麦粉・ごま・卵・パン粉/くだもの缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん）
4 - ごはん - 豆腐の オイスターソース煮 - 道産にしんフライ - おひたし 豆腐・豚肉・ピーマン・長ネギ・にんじん・たけのこ・しょうが・にんにく・オイスターソース・片栗粉/にんじん・小麦粉・パン粉・でん粉/小松菜・もやし・糸かつお	5 - 黒コッペパン - ほうれん草グラタン - チキンナゲット - 切り干し大根の サラダ ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・マカロニ・小麦粉・バター・チーズ・スキムミルク・牛乳・豆乳・パン粉・粉チーズ/鶏肉・大豆・パン粉・でん粉・あから・小麦粉・クラッカー粉・でん粉・コーンフラワー・米粉/切り干し大根・まぐろ水煮・にんじん・もやし・きゅうり・ごま・味噌・ごま油	6 - 厚揚げ入り 肉炒め丼 - 味噌汁 (玉ねぎ・たまご) - 冷凍みかん 豚肉・メンマ・にんじん・もやし・小松菜・厚揚げ・かたくり粉・たまねぎ・りんご・しょうが・にんにく・豆板醤・ごま油・ごま・玉ねぎ・油揚げ・たまごだけ・味噌	7 - 冷麦 - アメリカンドッグ - ミニトマト 油揚げ・干しいたけ・ほうれん草・長ネギ/ボークウィンナー・小麦粉・卵・牛乳・ケチャップ	8 - シーフード カレーピラフ - 豚肉のごま揚げ - コールスローサラダ 胚芽精米・大麦・カルシウム米・バター・ベーコン・えび・あさり・いも・にんじん・玉ねぎ・グリーンピース/豚肉・しょうが・にんにく・ごま・小麦粉・かたくり粉/キャベツ・にんじん・コーン
11 - 根菜スープカレー - フルーツサワー 豚肉・にんにく・じゃがいも・ごぼう・にんじん・大根・玉ねぎ・セロリ・りんご・しょうが・にんにく・トマト缶詰/くだもの缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん）・ヨーグルト	12 - 横割りバンズ ハンバーガー - ベーコンシチュー - あさりのサラダ ベーコン・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・スキムミルク/牛肉・玉ねぎ・豚肉・パン粉・卵・牛乳・ケチャップ/あさり・しょうが・きゅうり・キャベツ・にんじん・ごま油・ごま	13 - タコライス - ワカメスープ - ハスカップゼリー 豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・コーン・シタス・小麦粉・トマト缶詰・ケチャップ/わかめ・豆腐・干しいたけ・長ネギ・ごま・ごま油/ハスカップ果汁・寒天	14 給食は ありません 	15 - 五目ごはん - さんまごまフライ - からし和え 胚芽精米・大麦・カルシウム米・油揚げ・鶏肉・しらたき・にんじん・ごぼう・たけのこ・ひじき・干しいたけ・グリーンピース・さんま・しょうが・小麦粉・卵・ごま・パン粉/ハム・小松菜・もやし
18 海の日 	19 - 角食 - コーンクリームスープ - 白身魚のハーブ焼き - チョコクリーム コーン・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・玉ねぎ・パセリ・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・スキムミルク・チーズ/たら・にんにく・パン粉・チーズ・パセリ・オリーブ油/豆乳・チョコレート・ココア・コーンスターチ	20 - ごはん - 豆腐の中華煮 - 揚げポークシュウマイ - 磯和え 豆腐・豚肉・えび・にんじん・たけのこ・たまごだけ・干しいたけ・きくらげ・しょうが・にんにく・ごま油・かたくり粉/玉ねぎ・豚肉・牛肉・でん粉・大豆・小麦粉/小松菜・もやし・のり	21 - ピリカラ 冷やしラーメン - ごまポテト - アイスクリーム ハム・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・ラー油・ごま・味噌・玉ねぎ・しょうが・にんにく・豆板醤/フレンチポテト・ごま/牛乳・水あめ	22 - ビビンバ - 南瓜コロッケ - フルーツカクテル 胚芽精米・大麦・カルシウム米・豚肉・豆腐・メンマ・長ネギ・しょうが・にんにく・ごま油・豆板醤・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま・長ネギ/かぼちゃ・パン粉・マッシュポテト・玉ねぎ・豚脂粉乳・パン粉・米粉・小麦粉/くだもの缶詰（みかん・パイナップル・黄桃・梨・なつみかん）・リンゴジュース
25 終業式 